



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària</p> <p>Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'acompanyament i l'escolta activa.</p>	<p>3</p> <p>Festa</p>	<p>4</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Wok de pollastre amb verd., enciam i xerris</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Lluç al forn amb llimona amb enciam i cogombre</p> <p>logurt natural</p>	<p>6</p> <p>Llenties estofades</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7</p> <p>Pèsols amb patata</p> <p>Salsitxes de porc al forn amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així.</p>		<p>10</p> <p>Arròs amb salsa de verdures</p>	<p>11</p> <p>Mongeta i patata</p>	<p>12</p> <p>Cigrons estofats</p>	<p>13</p> <p>Crema de verdures de temporada</p>
<p>Els menjadors escolars tenen un paper clau en la prevenció dels trastorns de conducta alimentària (TCA) perquè són espais on els infants adquireixen hàbits alimentaris i socials. Les estratègies més efectives combinen educació emocional, alimentària i entorn positiu. Cal actuar en coordinació amb tutors i famílies, sempre des de la discreció i respecte davant possibles senyals d'alerta.</p>	<p>Lluç al forn amb patata i ceba, enciam i xerris</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Mandonguilles de vedella al pomodoro, enciam i b. moro</p> <p>logurt natural</p>	<p>Truita d'espínacs amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Pasta amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Pollastre a la llimona amb patates de luxe</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim 9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals:</p>	<p>17</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet</p>	<p>18</p> <p>Crema de verdures de temporada</p>	<p>19</p> <p>Cigrons estofats</p>	<p>20</p> <p>Coliflor i patata</p>	<p>21</p> <p>Espaguetis amb salsa pipesto d'alfàbrega</p>
<p>1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.</p> <p>2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.</p> <p>3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.</p>	<p>Hamburguesa vegetal amb bastonets de pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Pollastre al forn, herbes provençals, enciams i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Truita de patata i ceba amb enciam i xerris</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Vedella estofada amb xampinyons i enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Lluç al forn amb ceba, tomàquet, enciam i b.moro</p> <p>logurt natural</p>
<p>4. Feu dels àpats un moment agradable.</p> <p>5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...</p> <p>6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.</p>	<p>24</p> <p>Llenties estofades</p>	<p>25</p> <p>Crema de carbassó</p>	<p>26</p> <p>Macarrons amb salsa de carbassa i poma</p>	<p>27</p> <p>Mongeta, pastanaga i patata</p>	<p>28</p> <p>Arròs amb salsa de verdures</p>
<p>7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.</p> <p>8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.</p> <p>9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.</p>	<p>Truita a la francesa amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Carn magra de porc rostida amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Lluç al forn amb all i julivert, enciam i xerris</p> <p>logurt natural</p>	<p>Llassanya amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Aletes de pollastre rostides, enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.</p>					
	<p>Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT</p>				



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària</p> <p>Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarquant la importància de l'acompanyament i l'escolta activa.</p> <p>Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així.</p> <p>Els menjadors escolars tenen un paper clau en la prevenció dels trastorns de conducta alimentària (TCA) perquè són espais on els infants adquireixen hàbits alimentaris i socials. Les estratègies més efectives combinen educació emocional, alimentària i entorn positiu. Cal actuar en coordinació amb tutors i famílies, sempre des de la discreció i respecte davant possibles senyals d'alerta.</p> <p>Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim 9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals:</p> <ol style="list-style-type: none"> Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut. Feu dels àpats un moment agradable. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu... Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional. 	<p>3</p> <p>Festa</p>	<p>4</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Wok de pollastre amb verd., enciam i xerris</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Lluç al forn amb llimona amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Cigrons saltats</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7</p> <p>Pèsols amb patata</p> <p>Salsitxes de porc al forn amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>
		<p>10</p> <p>Arròs amb salsa de verdures</p> <p>Lluç al forn amb patata i ceba, enciam i xerris</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Mongeta i patata</p> <p>Pit de pollastre planxa amb enciam i b. moro</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Cigrons estofats</p> <p>Truita d'espínacs amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Gall dindi planxa amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>17</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Gall dindi planxa amb bastonets de pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre al forn, herbes provençals, enciams i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Cigrons estofats</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i xerris</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Coliflor i patata</p> <p>Vedella estof., (s/al·lèrg.) amb xampi i enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21</p> <p>Espaguetis amb amb oli d'alfàbrega</p> <p>Lluç al forn amb ceba, tomàquet, enciam i b.moro</p> <p>Fruita de temporada</p>	
<p>24</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita a la francesa amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Carn magra de porc rostida amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Macarrons amb salsa de carbassa i poma</p> <p>Lluç al forn amb all i julivert, enciam i xerris</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Mongeta, pastanaga i patata</p> <p>Gall dindi planxa amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28</p> <p>Arròs amb salsa de verdures</p> <p>Aletes de pollastre rostides, enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	
<p>En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.</p>					



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària</p> <p>Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'acompanyament i l'escolta activa.</p>	<p>3</p> <p>Festa</p>	<p>4</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Wok de pollastre amb verd., enciam i xerris</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Lluç al forn amb llimona amb enciam i cogombre</p> <p>logurt natural</p>	<p>6</p> <p>Llenties estofades</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7</p> <p>Pèsols amb patata</p> <p>Bistec de vedella planxa amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>
		<p>10</p> <p>Arròs amb salsa de verdures</p> <p>Lluç al forn amb patata i ceba, enciam i xerris</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Mongeta i patata</p> <p>Mandong. vedella, sofregit de ceba i tom., enciam i b. moro</p> <p>logurt natural</p>	<p>12</p> <p>Cigrons estofats</p> <p>Truita d'espínacs amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Pasta amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>17</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Hamburguesa vegetal amb bastonets de pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre al forn, herbes provençals, enciams i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Cigrons estofats</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i xerris</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Coliflor i patata</p> <p>Vedella estofada amb xampinyons i enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21</p> <p>Espaguetis amb salsa pipesto d'alfàbrega</p> <p>Lluç al forn amb ceba, tomàquet, enciam i b.moro</p> <p>logurt natural</p>	
<p>Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim 9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals:</p> <ol style="list-style-type: none"> Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut. Feu dels àpats un moment agradable. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu... Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional. 	<p>24</p> <p>Llenties estofades</p> <p>Truita a la francesa amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Gall dindi planxa amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Macarrons amb salsa de carbassa i poma</p> <p>Lluç al forn amb all i julivert, enciam i xerris</p> <p>logurt natural</p>	<p>27</p> <p>Mongeta, pastanaga i patata</p> <p>Llassanya amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28</p> <p>Arròs amb salsa de verdures</p> <p>Aletes de pollastre rostides, enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.</p>				